



# 9月給食献立表



令和 3年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	昼食のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児 (1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	13 27	チキンカレー チーズ スパゲッティサラダ	① 390kcal ② 17.7g ③ 16.7g ④ 1.0g	油 ジャガイモ 小麦粉 サラスパ マヨネーズ	鶏肉 チーズ ロースハム	玉葱 人参 きゅうり トマト	塩 カレールウ ケチャップ	麦茶 小魚 ★ふかし芋	ごはん	牛乳 クッキー 麦茶 ★ふかし芋	
火	14 28	鮭のムニエル さっぱりサラダ オクラの味噌汁	① 123kcal ② 9.9g ③ 5.3g ④ 1.3g	バター 油 小麦粉 三温糖	鮭 油揚げ 味噌	人参 レタス トマト コーン缶 オクラ ねぎ	しょうゆ 酢 塩 こしょう	スキムミルク オレンジ クッキー	きのこうどん	牛乳 せんべい 牛乳 オレンジ クッキー	
水	1 15	厚揚げの煮物 しらす納豆 卵のすまし汁	① 296kcal ② 14.1g ③ 11.8g ④ 4.6g	三温糖 油	厚揚げ ひき割り納豆 しらす 卵 かまぼこ	いんげん 人参 こんにゃく 大根 しいたけ 小松菜 れんこん ねぎ	しょうゆ 塩	麦茶 フルーツ おせんべい	わかめごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 フルーツ おせんべい	
木	2 16	鶏の唐揚げ 春雨サラダ フルーツ	① 269kcal ② 12.8g ③ 16.6g ④ 1.1g	油 片栗粉 小麦粉 春雨 三温糖 ごま油	鶏肉 ロースハム	生姜 きゅうり 人参 コーン缶 フルーツ	しょうゆ 塩 酢	麦茶 ★わかめ おにぎり	ロールパン	牛乳 ビスケット 麦茶 ★わかめおにぎり	
金	3 17	八宝菜 さつま芋サラダ トマ玉スープ	① 258kcal ② 14.2g ③ 14.5g ④ 1.9g	油 片栗粉 さつま芋 マヨネーズ 三温糖	豚肉 えび かまぼこ 卵 生クリーム	生姜 たけのこ 白菜 ねぎ 人参 しいたけ 南瓜 レーズン 玉葱 トマト	しょうゆ 塩 中華味 鶏ガラ	スキムミルク バナナ クラッカー 小魚	ごはん	牛乳 お野菜せんべい 牛乳 バナナ クラッカー	
土	4 18	ハンバーグ 野菜サラダ フルーツ	<b>★お誕生日会メニュー (8日)</b> ♪野菜ピラフ ♪グラタン ♪小松菜の磯和え ♪ぶどう おやつ ♪麦茶 ♪フルーツロールカステラ								牛乳 クッキー 麦茶 ゼリー せんべい
月	6	高野豆腐の煮物 ビーフンの炒め物 フルーツ	① 249kcal ② 10.7g ③ 10.8g ④ 2.0g	油 ビーフン 三温糖	高野豆腐 さつま揚げ 豚肉 昆布	玉葱 人参 キャベツ フルーツ	しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラ	コーンフレーク (6日) 小魚 牛乳 (29日)ビスケット 小魚 神楽豆	わかめごはん	(午前)牛乳 ウエハース 牛乳 コソフレク 牛乳 ビスケッ	
水	29	きのこハンバーグ ほうれん草の おひたし わかめスープ	① 208kcal ② 13.7g ③ 11.0g ④ 1.5g	油 パン粉 ごま油	牛乳 卵 豚肉 合挽肉 かにかま わかめ かつお節	しめじ 舞茸 玉葱 人参 ほうれん草 ねぎ	塩 こしょう 酢 ソース しょうゆ 中華味	麦茶(7日) ★さつま芋茶巾 麦茶 (21日) お月見団子	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★さつま芋茶巾 (7日) ★サンドイッチ (21日)	
水	22	麻婆豆腐 マカロニサラダ 豚汁	① 308kcal ② 16.3g ③ 17.3g ④ 2.0g	ごま油 片栗粉 三温糖 マカロニ マヨネーズ	木綿豆腐 豚肉 絹豆腐 ロースハム 豚肉 味噌	ねぎ にんにく 人参 きゅうり コーン缶 ごぼう 大根 里芋 こんにゃく	しょうゆ 塩 中華味	ココアミルク ★マヨコーン トースト	しらすうどん	牛乳 せんべい 牛乳 ★マヨコーン トースト	
木	9 30	しらすのかき揚げ もやしナムル フルーツ	① 297kcal ② 10.1g ③ 15.4g ④ 0.9g	油 小麦粉 三温糖 ごま油	しらす のり 卵	玉葱 三つ葉 ほうれん草 人参 もやし フルーツ	塩 酢 しょうゆ	麦茶 ヨーグルト パイ	ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 パイ ヨーグルト	
金	10 24	なすのミートソース スパゲッティ れんこんサラダ キャベツとポテトの スープ	① 350kcal ② 13.8g ③ 11.8g ④ 1.0g	油 スパゲッティ 三温糖 マヨネーズ じゃが芋	合い挽き肉 豚肉 青のり	ナス 生姜 トマト 玉葱 れんこん 人参 きゅうり 舞茸 キャベツ	塩 こしょう コンソメ しょうゆ ケチャップ	麦茶 梨 小魚 クッキー	ロールパン	牛乳 おせんべい 麦茶 梨 クッキー	
土	11 25	魚のフライ 野菜ソテー フルーツ	今月の <b>クッキング</b> は「 <b>さつま芋茶巾</b> 」を作ります 以上児さんは <b>7日</b> に三角巾、エプロン、マスクを持ってきてください								牛乳 ビスケット 麦茶 クッキー ヨーグルト

\*食材などの関係で献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

★9月使用の旬の食材…鮭、さつま芋、しいたけ、しめじ、梨、しらす

※さつま芋はビタミンCやカリウムが豊富です。